

Les meilleures raisons de bouger

Pour le plaisir



Courir à quatre pattes avec un bébé, presser le pas pour attraper l'autobus, se baigner dans l'eau fraîche du lac, jouer à la balle avec les enfants, danser, monter une dizaine de marches, prendre une marche après un repas, pousser le chariot d'épicerie, ramasser les feuilles à l'automne et même se brosser les dents, c'est de l'activité physique.

Le corps humain aime l'activité parce qu'il n'est pas fait pour vivre assis; il crie même souvent son impatience par des douleurs de tension. Lui fournir des occasions variées de bouger en fera un « corps heureux »¹.

L'activité physique peut être une grande source de plaisir! Pour s'en convaincre et l'expérimenter, il faut rayer de son esprit toutes les images déplaisantes (pour soi) auxquelles on a pu associer l'effort physique. Les salles de gym vous dépriment? N'y allez pas. Vous détestez la promiscuité? Oubliez les cours d'aérobic. Vous vous ennuyez seul? Le jogging n'est pas pour vous.

L'essoufflement vous fait paniquer? Vous pouvez très bien l'éviter.

Si vos activités « actives » vous procurent du plaisir, vous gagnerez sur tous les plans. Et quand on est en forme, les activités courantes – comme sortir les poubelles ou laver les vitres – sont nettement moins pénibles.

Pour relaxer



Bouger avec entrain est un moyen naturel de stimuler le phénomène appelé « réponse de relaxation ». Les symptômes de l'anxiété (bouche sèche, accélération du rythme cardiaque, augmentation de la tension artérielle, etc.) sont attribuables à une activité excessive de la branche sympathique du système nerveux, dite « l'accélérateur ». Or, l'activité physique stimule et renforce la branche parasympathique du système nerveux, dite « le frein ». Comme l'écrit le Dr David Servan-Schreiber dans Guérir : « Puisque les systèmes sympathique et parasympathique sont toujours en opposition, plus on stimule le parasympathique, plus il se renforce, comme un muscle qui se développe, et il bloque tout simplement les manifestations de l'anxiété. »²

On sait aussi qu'une bonne alimentation aide l'organisme à mieux gérer les réactions physiologiques de stress; or, les personnes qui font de l'activité physique ont naturellement tendance à choisir des aliments plus nutritifs³.

Pour le moral



Chez les adeptes de l'activité physique énergique comme les joggeurs, le fait suivant est bien connu : au bout de 15 à 30 minutes d'effort soutenu, l'esprit atteint un état légèrement euphorique où les pensées sont spontanément positives et même créatives. Le phénomène est attribuable à des hormones appelées endorphines qui sont libérées dans l'organisme pendant l'effort. Dans un chapitre où il explique l'effet des endorphines, le Dr David Servan-Schreiber affirme que ce phénomène ne s'émousse pas avec le temps : « Plus le mécanisme naturel du plaisir est stimulé [de cette façon], plus il semble devenir sensible. Et les gens qui font régulièrement de l'exercice tirent plus de plaisir des petites choses de la vie : de leurs amis, de leur chat, des repas, de leurs lectures, du sourire d'un passant dans la rue. »⁴

Des recherches démontrent que l'exercice physique peut être aussi efficace, sinon plus, que les médicaments pour soigner la dépression⁵⁻⁹. Le dosage de l'activité a son importance – tant dans l'intensité, la durée que la fréquence –, trop n'étant pas mieux que pas assez. Le consensus chez les chercheurs semble être que 20 minutes à intensité moyenne, trois fois par semaine, suffisent pour obtenir un effet sur la partie du cerveau qui module l'humeur¹⁰.

Pour perdre du poids



Le poids, c'est comme un compte en banque : quand on dépose (calories ingérées), il monte, quand on retire (calories dépensées), il baisse. Or, notre métabolisme s'est développé au cours de milliers d'années où l'humain était très actif; comme on mange encore tous les jours, la seule façon d'éviter l'augmentation de poids, c'est de « se dépenser ». En réalité, plus on fait de l'activité physique, plus on peut manger sans prendre de poids. Une recherche menée auprès de femmes ménopausées obèses a révélé que la pratique régulière d'une activité d'intensité modérée était une façon efficace de perdre du poids¹¹. La marche (d'un bon pas) et la danse aérobique sans sauts (low-impact) sont de bons choix.

Mais il y a mieux : l'activité de type aérobique (avec élévation du rythme cardiaque) permet de perdre du poids sans qu'on doive réduire de façon majeure l'apport de calories, à condition qu'on la pratique de façon assidue. C'est qu'une telle pratique transforme l'organisme en « brûleur » : le corps augmente alors le rythme auquel il brûle les calories, non seulement pendant l'activité elle-même, mais tout le reste du temps (selon, bien sûr, la durée et l'intensité de l'activité)¹².

Pour le pep



La conviction d'être « trop fatigué » pour aller marcher (ou patiner, nager, etc.) est basée sur une perception erronée. Car les humains qui mangent à leur faim possèdent, dans leurs graisses accumulées, une réserve quasi inépuisable d'énergie, du moins pour s'adonner à des activités de faible intensité¹³. Ce genre de « fatigue » relève davantage de la tension nerveuse, c'est-à-dire du stress. Or, les bénéfices de l'activité physique se manifestent aussi dans l'immédiat : 15 à 20 minutes d'exercice physique soulagent justement du stress et de la fatigue, et accroissent l'énergie. Mentionnons simplement qu'en assurant une meilleure circulation de l'oxygène, l'exercice libère l'organisme du « sable dans l'engrenage », comme la lourdeur mentale et la tension musculaire.

Pour le sexe



La qualité de la vie sexuelle dépend notamment de la santé générale, de la capacité à se détendre et d'une certaine endurance cardiovasculaire, trois facteurs sur lesquels l'activité physique joue un rôle incontournable. Ça prend de l'énergie pour faire l'amour (même pour avoir envie de faire l'amour) et une vie active donne de l'énergie!

Lorsque des hommes en santé, mais sédentaires, se mettent à faire 1 heure d'exercice physique 3 ou 4 fois par semaine, ils déclarent moins de dysfonction érectile, une activité sexuelle plus soutenue et davantage de plaisir¹⁴. Et une enquête menée sur 14 ans auprès de plus de 30 000 hommes américains a révélé que les deux principaux facteurs à jouer dans le maintien d'une bonne fonction érectile sont l'activité physique et la minceur¹⁵.

Pour ne pas souffrir



Les recherches démontrent que l'activité physique pratiquée régulièrement réduit de manière substantielle les risques de troubles cardiovasculaires et cérébrovasculaires, d'hypertension, de diabète de type 2, d'ostéoporose, de cancer du côlon (et peut-être de cancer du sein et de cancer de la prostate)¹⁶⁻²¹. Si les données les plus convaincantes obtenues jusqu'à présent concernent les maladies graves, on sait que l'effet préventif et curatif de l'activité physique ne se limite pas à ces maladies²². Par exemple, plusieurs exercices spécifiques (dont ceux renforçant les muscles abdominaux) seraient un bon moyen de prévenir les maux de dos^{23,24}.

Par ailleurs, de très nombreux problèmes de santé existants peuvent être soulagés, ou leurs symptômes allégés, par une activité physique régulière – la fatigue chronique, la fibromyalgie, l'asthme, le diabète de type 2 et l'arthrite, notamment²⁵. Même la récurrence du cancer du sein peut être mise en échec par l'exercice physique^{26,27}.

Pour renforcer son système immunitaire



L'exercice physique modéré contribuerait à augmenter l'immunité. D'abord, en améliorant la circulation sanguine, on croit que les cellules et les autres substances du système immunitaire peuvent circuler plus facilement dans le corps (indispensable pour prévenir l'infection d'une plaie, par exemple). Aussi, on a observé que certaines composantes immunitaires sont stimulées par l'activité physique^{28,29}. Mais attention, le surentraînement pourrait avoir l'effet contraire²⁹.

Pour vieillir en santé



Les recherches démontrent que la moitié de la perte d'autonomie observée de l'âge de 30 ans à 70 ans est attribuable à un mode de vie sédentaire, et non au vieillissement en soi³⁰. Les données sont claires : l'activité physique est efficace pour augmenter la longévité^{31,32}. De plus, quelques études indiquent que l'exercice physique pratiqué régulièrement par les personnes âgées aide à prévenir le déclin des fonctions immunitaires³³⁻³⁶.

Parce que ce n'est pas si compliqué...



Même une petite augmentation de l'activité s'accompagne d'importants effets positifs sur la santé : un peu, c'est déjà beaucoup. Car l'activité physique minimale susceptible d'avoir un effet préventif ou curatif n'est pas aussi élevée que celle qui est nécessaire pour améliorer la performance sportive (mais les bénéfices s'estompent assez rapidement quand l'activité cesse).

On a récemment découvert qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une activité ininterrompue pendant 30 ou 40 minutes, comme on l'a déjà cru; trois périodes de 10 minutes dans la journée procurent autant de bénéfices qu'une période unique de 30 minutes²². De plus, si un minimum de 10 minutes d'affilée est nécessaire pour des bienfaits concernant la santé à long terme, des activités courtes (monter l'escalier, par exemple) demeurent efficaces pour des bienfaits à court terme (renforcement des muscles, souplesse, etc.).

Rappelons que toutes sortes de types et de natures d'activités font partie de ce qu'on appelle « l'activité physique » : la marche dans les déplacements

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme_physique_raisons_bouger_th

quotidiens, les activités reliées au travail, les jeux avec les enfants, l'entretien domestique, le jardinage, le sport...

Recherche et rédaction : Lucie Dumoulin et Léon René de Cotret

Révision : Claudine Blanchet, Ph.D., kinésiologue

Mise à jour : décembre 2009

Références

1. Cadrin Petit Thérèse. Au Fil Du Temps, Le Corps Heureux, Un Corps Souple, Fort Et Agile Après 45 Ans, 2009; En 2 Temps 3 Mouvements, Le Corps Heureux. Les Gestes Quotidiens Pour Garder La Forme, 2003; Le Corps Heureux - Manuel D'entretien, 2000; Éditions De l'Homme, Canada.
2. Servan-Schreiber D. Guérir Le Stress, L'anxiété Et La Dépression Sans Médicaments Ni Psychanalyse, Robert Laffont, France, 2003, p. 179.
3. Fit Facts, American Council On Exercise. [Consulté le 15 décembre 2009].
Www.Acefitness.Org
4. Servan-Schreiber David. Guérir Le Stress, L'anxiété Et La Dépression Sans Médicaments Ni Psychanalyse. Robert Laffont, France, 2003, p. 178.
5. Babyak M, Blumenthal JA, Et Al. Exercise Treatment For Major Depression: Maintenance Of Therapeutic Benefit At 10 Months. Psychosom Med. 2000 Sep-Oct;62(5):633-8
6. Kirby S. The Positive Effect Of Exercise As A Therapy For Clinical Depression. Nurs Times. 2005 Mar 29-Apr 4;101(13):28-9. Review.
7. Broocks A. Physical Training In The Treatment Of Psychological Disorders. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz. 2005 Aug;48(8):914-21. Review.
8. Guskowska M. Effects Of Exercise On Anxiety, Depression And Mood. Psychiatr Pol. 2004 Jul-Aug;38(4):611-20. Review.
9. Daley AJ, Macarthur C, Winter H. The Role Of Exercise In Treating Postpartum Depression: A Review Of The Literature. J Midwifery Womens Health. 2007 Jan-Feb;52(1):56-62. Review.
10. Servan-Schreiber D. Guérir Le Stress, L'anxiété Et La Dépression Sans Médicaments Ni Psychanalyse. Robert Laffont, France, 2003, P. 180.
11. Irwin ML, Yasui Y, Et Al. Effect Of Exercise On Total And Intra-Abdominal Body Fat In Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. JAMA. 2003 Jan 15;289(3):323-30.
12. Fit Facts, American Council On Exercise. [Consulté le 15 décembre 2009].
Www.Acefitness.Org

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme_physique_raisons_bouger_th

13. Exercise Physiology Corner: A Primer On Muscle Physiology. Nicholas Institute Of Sports Medicine And Athletic Trauma (NISMAT). [Consulté le 15 décembre 2009]. [Www.Nismat.Org](http://www.nismat.org)
14. White JR, Case DA, Et Al. Enhanced Sexual Behavior In Exercising Men. Arch Sex Behav. 1990 Jun;19(3):193-209.
15. Bacon CG, Mittleman MA, Et Al. Sexual Function In Men Older Than 50 Years Of Age: Results From The Health Professionals Follow-Up Study. Ann Intern Med. 2003 Aug 5;139(3):161-8.
16. Melzer K, Kayser B, Pichard C. Physical Activity: The Health Benefits Outweigh The Risks. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2004 Nov;7(6):641-7. Review.
17. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health Benefits Of Physical Activity: The Evidence. CMAJ. 2006 Mar 14;174(6):801-9. Review.
18. Adamu B, Sani MU, Abdu A. Physical Exercise And Health: A Review. Niger J Med. 2006 Jul-Sep;15(3):190-6. Review.
19. Physical Activity In The Prevention Of The Most Frequent Chronic Diseases: An Analysis Of The Recent Evidence. Kruk J. Asian Pac J Cancer Prev. 2007 Jul-Sep;8(3):325-38. Review.
20. Evidence-Based Guidelines For Physical Activity Of Adult Canadians. Warburton DE, Katzmarzyk PT, Rhodes RE, Shephard RJ. Appl Physiol Nutr Metab. 2007;32 Suppl 2F:S17-74. Review. Article En Français.
21. Importance Of Physical Activity For Prevention Of Chronic Diseases. Della Valle E, Grimaldi R, Farinaro E. Ann Ig. 2008 Sep-Oct;20(5):485-93.
22. Quantité D'activité Physique Requisite Pour En Retirer Des Bénéfices Pour La Santé. Comité Scientifique De Kino-Québec. [Consulté le 15 décembre 2009]. [Www.Kino-Quebec.Qc.Ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)
23. Lahad A, Malter AD, et al. The Effectiveness Of Four Interventions For The Prevention Of Low Back Pain. JAMA. 1994 Oct 26;272(16):1286-91.
24. High-Quality Controlled Trials On Preventing Episodes Of Back Problems: Systematic Literature Review In Working-Age Adults. Bigos SJ, Holland J, et al. Spine J. 2009 Feb;9(2):147-68. Review.
25. Fit Facts, American Council On Exercise. [Consulté le 15 décembre 2009]. [Www.Acefitness.Org](http://www.acefitness.org)
26. Holmes MD, Kroenke CH. Beyond Treatment: Lifestyle Choices After Breast Cancer To Enhance Quality Of Life And Survival. Womens Health Issues. 2004 Jan-Feb;14(1):11-3. Synthèse De Recherches.
27. Maximizing Exercise In Breast Cancer Survivors. Adkins BW. Clin J Oncol Nurs. 2009 Dec;13(6):695-700.

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme_physique_raisons_bouger_th

28. Immune function in sport and exercise. Gleeson M. J Appl Physiol. 2007 Aug;103(2):693-9. Epub 2007 Feb 15. Review.
29. Immune defense is both stimulated and inhibited by physical activity. Malm C, Celsing F, Friman G. Lakartidningen. 2005 Mar 14-20;102(11):867-8, 870, 873. Review.
30. Bienfaits De L'activité Physique. Unité De L'activité Physique, Santé Canada. [Consulté le 15 décembre 2009]. [Www.Phac-Aspc.Gc.Ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)
31. Lee IM, Paffenbarger RS Jr, Hennekens CH. Physical Activity, Physical Fitness And Longevity. Aging. 1997 Feb-Apr;9(1-2):2-11. Synthèse De Recherches.
32. Effects Of Exercise And Physical Activity On Vital Age. Tanaka K, Matsuo T. Nippon Rinsho. 2009 Jul;67(7):1361-5. Review.
33. Drela N, Kozdron E, Szczypiorski P. Moderate exercise may attenuate some aspects of immunosenescence. BMC Geriatr. 2004 Sep 29;4(1):8.
34. Shinkai S, Kohno H, et al. Physical activity and immune senescence in men. Med Sci Sports Exerc. 1995 Nov;27(11):1516-26.
35. Akimoto T, Kumai Y, et al. Effects of 12 months of exercise training on salivary secretory IgA levels in elderly subjects. Br J Sports Med. 2003 Feb;37(1):76-9.
36. Smith TP, Kennedy SL, Fleshner M. Influence of age and physical activity on the primary in vivo antibody and T cell-mediated responses in men. J Appl Physiol. 2004 Aug;97(2):491-8.